



PONIEDZIAŁEK 28.11.2022

| | | Kcal |
|--------------|--|---|
| ZUPA | <p><u>Zupa ogórkowa z ryżem</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - ogórki kiszzone - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie - ryż brązowy</p> | 213,6 kcal / 400 ml |
| DRUGIE DANIE | <p><u>Jajko gotowane (alergen – jaja)</u> <u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa)</p> | 78 kcal/56g 142 kcal/200g |
| | <p><u>Marchew z groszkiem</u> - marchew - groszek zielony - <u>masło 82% Mlekovita (alergen – śmietana (glikoproteina))</u> - pieprz , suszone pomidory - zielona pietruszka - cytryna</p> | 91,9 kcal/150g |
| | <p><u>Pomidorki koktajlowe</u></p> | 19kcal/100g |
| | <p><u>Barszcz czerwony kiszony</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) <u>Woda z cytryną i miętą</u></p> | 28,5kcal/150g 118kcal/200ml 200ml |

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 691 kcal



WTOREK 29.11.2022

| | | Kcal |
|---|---|--|
| ZUPA | <p><u>Zupa grochowa z ziemniakami</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - ziemniaki - kapusta włoska - groch łuskany - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek, kardamon, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie | 204 kcal / 400 ml |
| DRUGIE DANIE | <p><u>Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - filet z kurczaka - cebula, czosnek - przyprawy : sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek, bazylia - <u>śmietana 12% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - natka pietruszki, koper - <u>makaron pełnoziarnisty (alergen – gluten)</u> <p><u>Sałata zielona z rzodkiewką i papryką</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - sałata zielona - rzodkiewka, papryka - słonecznik - zielona pietruszka - oliwa z oliwek | <p>371,7 kcal / 250g</p> <p>78,1kcal/170g</p> |
| | <p><u>Jabłko</u></p> <p><u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p> <p><u>Woda z cytryną i miętą</u></p> | <p>90kcal/180g</p> <p>118kcal/200ml</p> <p>200ml</p> |
| WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 861,8 kcal | | |



ŚRODA 30.11.2022

| | | Kcal |
|--------------|--|--|
| ZUPA | <p><u>Kapuśniak z kielbasą</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - kapusta kiszona - kielbasa - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p> | 122,8 kcal/ 400 ml |
| DRUGIE DANIE | <p><u>Kopytka z serem i sosem jagodowym</u> - <u>mąka (alergen – gluten)</u> - <u>ser biały chudy (alergen – glikoproteina)</u> - <u>jaja (alergen - jaja)</u> - ziemniaki - sól - jagody</p> | 214,5 kcal/150g |
| | <p><u>Seler naciowy</u> <u>Banan</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p> | 8kcal/45g 116kcal/120g 200ml 118 kcal/200ml |

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 579,3 kcal



CZWARTEK 01.12.2022

| | | Kcal |
|--------------|---|--|
| ZUPA | <p><u>Zupa pieczarkowa</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - <u>śmietana 12% (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - pieczarki - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie</p> <p>Dodatek : <u>zacierka</u> - <u>makaron typu zacierka (alergen – gluten)</u> - sól (potasowo – sodowa) - olej rzepakowy</p> | <p>148,4 kcal / 400 ml</p> <p>144,3kcal/30g</p> |
| DRUGIE DANIE | <p><u>Gulasz wołowy</u> - wołowina bez kości - <u>mąka (alergen – gluten)</u> - cebula - olej - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, ziele angielskie</p> <p><u>Kasza bul gur gotowana</u> - <u>kasza jęczmienna (alergen – gluten)</u> - sól (potasowo – sodowa) - olej rzepakowy</p> <p><u>Surówka z selera</u> - <u>seler (alergen – seler)</u> - jabłko - cytryna - <u>jogurt naturalny (alergen – mleko)</u> - koper</p> | <p>231,4 kcal/ 110g</p> <p>127,5 kcal/30g</p> <p>51,8kcal/140g</p> |
| | <p><u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p> | <p>200ml 118 kcal/200ml</p> |

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 821,4 kcal



PIĄTEK 02.12.2022

| | | Kcal |
|---|---|--|
| ZUPA | <p><u>Zupa dyniowa z grzankami razowymi</u> - marchew, pietruszka, <u>seler (alergen – seler)</u>, por - cebula, czosnek - <u>masło 82% tłuszczu (alergen – mleko (glikoproteina))</u> - dynia - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie - <u>chleb wieloziarnisty (alergen – gluten)</u></p> | 221 kcal / 400 ml |
| DRUGIE DANIE | <p><u>Ryba smażona panierowana</u> - <u>filet z dorsza (alergen – ryba)</u> - <u>otręby (alergen – gluten)</u> - <u>jaja (alergen – jaja)</u> - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek - cytryna - olej rzepakowy</p> | 190,6 kcal / 100g |
| | <p><u>Ziemniaki gotowane</u> - ziemniaki - sól (potasowo – sodowa)</p> | 142 kcal/200g |
| | <p><u>Surówka z marchewki i jabłka</u> - marchew - jabłko - <u>jogurt naturalny (alergen – mleko)</u> - pestki dyni</p> | 61kcal/120g |
| | <p><u>Ciastko zbożowe bez dodatku cukru (alergen – gluten)</u> <u>Woda z cytryną i miętą</u> <u>Kompot z owoców mieszanych</u> (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna)</p> | 172,4kcal/40g 200ml 118 kcal/200ml |
| WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 905 kcal | | |